



特集

ウィズコロナに向けて 見直そう！取り組もう！健康生活

新型コロナウイルス感染症の患者が確認されてから約3年、ウィズコロナに向けて対応も徐々に変化しつつあります。この機会に健康づくりについて今一度見直してみませんか。

この3年間 生活はどう変化した？

自宅で食事をする機会が増えた

「食生活がより健康的になった」と回答するかたがいる一方、「食生活がより不健康になった」と回答したかたでは **パン、麺類、インスタント食品の摂取頻度が増加**



運動をする機会が減少した

約2割のかたが「感染拡大前よりも **運動量が減少した**」と回答 (令和2年の調査では約4割が「減少した」と回答)



そのほか・・・

・生活リズムが乱れた
・お酒の量が増えた
⇒30代～60代で増加
⇒30代男性の増加割合が約2割と最多



メンタルに不調をきたした

- ・先が見えない
- ・自分や家族が感染するかもしれない
- ・旅行やレジャーができない
- ・家族、親戚、友人などに会えない



参考：新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査(令和3年度 厚生労働省)
新型コロナウイルス感染症の影響による国民の食行動等の変化とその要因研究(令和2年度 厚生労働科学特別研究事業)
食育に関する意識調査(令和3年度 農林水産省)

青森市の働き盛り世代の健康課題は 運動不足・早食い・多量飲酒などで生活習慣病になりやすいことです。この機会に、生活習慣の見直しにチャレンジしませんか？

生活を見直してみましよう
健康生活度チェック！

- 1 外出控えなどで、体を動かす機会が減った。
- 2 家にいると、ついついだらだらしてしまう。
- 3 自分で料理をするのが苦手。
- 4 パン、麺類、インスタント食品を食べる機会が増えた。
- 5 家でお酒を飲む機会が増えた。
- 6 ついつい飲みすぎて、カロリーや体重が気になる。
- 7 手持ちぶさたで、たばこを吸う機会が増えた。
- 8 感染が怖くて受診を控えがち。
- 9 健診は毎年受けなくても良いと思っている。
- 10 漠然とした不安がある。
- 11 ストレス発散できる機会が減ってしまった。
- 12 おうち時間が増え、生活リズムが乱れがち。

<p>10～12 に チェックが ついたかたは 6～7ページへ</p>	<p>8～9 に チェックが ついたかたは 5ページへ</p>	<p>7 に チェックが ついたかたは 4ページへ</p>	<p>1～6 に チェックが ついたかたは 2～3、15ページへ</p>
---	---	---	--